



# Artículos



## Investigación

### **ESTRATEGIAS EN LA MINIMIZACIÓN DE LOS RIESGOS PSICOSOCIALES PRESENTES EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA ESCUELA INTEGRAL BOLIVARIANA: "RAFAEL RANGEL" II DEL MUNICIPIO NIRGUA ESTADO YARACUY**

**Lidis Aguilar Pinto**

*Docente de Aula. Escuela Integral Bolivariana Los Cogollos.  
Estado Yaracuy- Venezuela.*

*Magíster Scientiarum en Gerencia Educativa.*

*Doctorante en Universidad Bolivariana de Venezuela (UBV-  
Yaracuy).*

*Email: lidisaguilarpinto@yahoo.com*

#### **RESUMEN**

*Se trabajó en base a fomentar la minimización de los riesgos psicosociales en los docentes de Escuela Integral Bolivariana: "Rafael Rangel" II del municipio Nirgua Estado Yaracuy, mediante estrategias gerenciales. El estudio se realizó bajo la modalidad de investigación de campo bajo el paradigma socio crítico, método investigación acción participativa (IAP); tomando las características laborales de 13 docentes durante el año escolar 2012-2013 de ser activos en sus funciones. Se concluye resaltando la importancia de difundir información en pro de la salud de los trabajadores de la educación e instando a otros investigadores a abordar esta temática para promover cambio. Se recomienda al directivo de la institución hacer prosecución a las estrategias ejecutadas para consolidar una cultura de vida saludable y actuar así de forma preventivas ante las amenazas a la salud del personal. El estudio se realizó bajo la modalidad de investigación de campo bajo el paradigma socio crítico, método investigación acción participativa (IAP); tomando las características laborales de 13 docentes durante el año escolar 2012-2013 de ser activos en sus funciones. Se concluye resaltando la importancia de difundir información en pro de la salud de los trabajadores de la educación e instando a otros investigadores a abordar esta temática para promover cambio. Se recomienda al directivo de la institución hacer prosecución a las estrategias ejecutadas para consolidar una cultura de vida saludable y actuar así de forma preventivas ante las amenazas a la salud del personal.*

**Palabras clave:** estrategias gerenciales, enfermedades psicosociales.

**Recibido:** 01-07-2018

**Aceptado:** 12-10-2018

**STRATEGIES IN THE MINIMIZATION OF  
PSYCHOSOCIAL RISKS PRESENT IN THE  
TEACHING STAFF OF THE BOLIVARIAN  
INTEGRAL SCHOOL: "RAFAEL RANGEL" II  
OF THE MUNICIPALITY NIRGUA YARACUY  
STATE**

**Lidis Aguilar Pinto**

*Teacher of Classroom. Integral Bolivarian School Los  
Cogollos.*

*Yaracuy State- Venezuela.*

*Magister Scientiarum in Educational Management.*

*PhD student at the Bolivarian University of Venezuela (UBV-  
Yaracuy).*

*Email: lidisaguiarpinto@yahoo.com*

**ABSTRACT**

We worked on the basis of promoting the minimization of psychosocial risks in the teachers of Escuela Integral Bolivariana: "Rafael Rangel" II of the municipality Nirgua Yaracuy, through management strategies. The study was conducted under the modality of field research under the socio-critical paradigm, participatory action research method (IAP); taking the labor characteristics of 13 teachers during the 2012-2013 school year to be active in their duties. It concludes by highlighting the importance of disseminating information for the health of education workers and urging other researchers to address this issue to promote change. It is recommended that the director of the institution pursue the strategies implemented to consolidate a healthy life culture and act in a preventive manner in the face of threats to the health of the staff. The study was conducted under the modality of field research under the socio-critical paradigm, participatory action research method (IAP); taking the labor characteristics of 13 teachers during the 2012-2013 school year to be active in their duties. It concludes by highlighting the importance of disseminating information for the health of education workers and urging other researchers to address this issue to promote change. It is recommended that the director of the institution pursue the strategies implemented to consolidate a healthy life culture and act in a preventive manner in the face of threats to the health of the staff.

**Keywords:** management strategies, psychosocial diseases.

## **1. INTRODUCCIÓN**

La presente investigación se sustenta en la aceptación del rol estratégico que desempeña el profesor en la sociedad y la importancia de ser tomado en cuenta en las transformaciones educativas porque de una u otra forma el mismo puede ser beneficiado como perjudicado. De manera general, es importante señalar que, el sistema educativo, desde el enfoque sistémico, en un conjunto de actividades interrelacionadas para lograr que el producto o servicio satisfaga las necesidades y expectativas de los educandos y educadores y, que al mismo tiempo faciliten la gestión de calidad y permitan ofrecer apoyo especial para avanzar el proceso educativo de enseñanza y aprendizaje. Estos cambios no deben exponer la figura de los involucrados (educandos, educadores); es decir, debe de existir armonía entre los procesos creados; de lo contrario, se produciría una fractura cuyas consecuencias conformarían el desplome de toda una estructura con todos sus elementos incluidos.

No obstante, el docente en los cambios educativos del país, representa un pilar que siempre debe soportar los pesos que le sean agregados al sistema; sin tomar en cuenta cuanto soporte este posea y que tan preparado este para ello. Es el profesional de la educación que debe asumir las consecuencias de decisiones erradas o procesos equívocos, sin alternativa alguna. Exponiendo de esta manera su vida, su salud, y hasta el bienestar de su propia familia. Es el caso del sistema Educativo Bolivariano; que se presenta en Venezuela, con un esquema de cambios vertiginoso, bajo una propuesta necesaria para englobar la transformación social y política que se despliega por toda Venezuela desde 1999. Sistema que forma parte de una estructura conformada con el fin de formar ciudadanos con el nuevo perfil socialista.

Sin embargo el proyecto Bolivariano, por no concretarse de un todo ha desencadenado una cantidad de efectos que recaen directamente sobre el personal docente. Entre ellos tenemos, el nivel de exigencias que el sistema requiere como el tiempo de dedicación en horas laborales y no laborales, en gerenciales, y aunada a las situaciones particulares, que son más pronunciadas en escenarios rurales; han generado en la realidad, recargo de trabajo a tal punto de ocasionar consecuencias irremediables en la salud del personal de las instituciones educativas con las características de ser bolivarianas y rurales.

Es necesario acotar lo mencionado por Aguilar (2017): “Es el docente de todos los días, en Venezuela el que lleva la admirable responsabilidad a costas del funcionamiento económico de la institución educativa donde se encuentre adscrito”.

Esto sucede actualmente, ante una baja calidad de vida, cuando la profesión docente recibe un salario por debajo significativamente

de la mayoría de las profesiones. En tal sentido Daroch (2012) dedujo que:

*Debido a las reformas y a los cambios educativos es que se ha podido dar cuenta de dos procesos claves para la comprensión de la desvalorización del profesor, tanto la proletarización en su condición de empleado, como la tecnificación de sus labores, lo que despojaría de la intelectualidad, situación que se complementa con el hecho de haber dejado de ser los poseedores hegemónicos del conocimiento.(p. 22).*

Desde esta perspectiva, en el siguiente trabajo de investigación, se desea analizar la situación de bienestar del docente por su importancia directa en la calidad educativa. Es por ello que se desea intervenir en la Escuela Integral Bolivariana Rural: “Rafael Rangel” II ubicada en la Parroquia Temerla de Nirgua Estado Yaracuy, para aportar herramientas gerenciales que permitan minimizar los riesgos de enfermedades psicosociales en su personal.

Actualmente se evidencia científicamente a nivel internacional la exposición laboral a riesgos psicosociales, con enfermedades y trastornos de la salud física y mental. En cuanto a la situación laboral venezolana los riesgos psicosociales se presenta con variadas características patógenas que lamentablemente en la mayoría de los casos, el trabajador desconoce el causal de las mismas y por ende deja de gozar de sus derechos. Se puede citar a González (2009) quien expresa que

*Entre las afecciones ocupacionales en Venezuela, las afecciones músculo esquelético fundamentalmente de columna, las lumbalgias y hernias discales se han convertido en el principal problema de salud que aqueja a trabajadores venezolanos. También la sordera profesional por la exposición del ruido de las máquinas las dermatosis (específicamente las dermatitis por contacto) y las enfermedades respiratorias como Asma Ocupacional y la Neumoconiosis, continúan ocupando un lugar preponderante. Por otra parte están las afecciones de la esfera mental como el estrés laboral, la fatiga ocupacional, el bournout (Síndrome de Agotamiento Profesional) y el mobbing (acoso psicológico) que a su vez pueden producir trastornos gastrointestinales e hipertensión arterial. Otros males que se convierten en desafíos para la salud son el cáncer ocupacional y los efectos del trabajo sobre la reproducción (abortos, malformaciones). (p. 33-34).*

Sobre el asunto, las nuevas formas de prevención en el trabajo, en Venezuela desde el año 1986 existe la Ley Orgánica de Prevención, Condiciones y Medio Ambiente de Trabajo (LOPCYMAT), con reformas aprobada en el año 2005 y 2008. Esta ley tiene por objeto principal establecer las instituciones, normas y lineamientos que permitan garantizar a los trabajadores y trabajadoras las condiciones de seguridad, salud y bienestar en un ambiente de trabajo adecuado y propicio para el ejercicio pleno de sus facultades físicas y mentales, mediante la promoción del trabajo seguro y saludable. También establece los deberes y derechos de los

trabajadores y empleadores, así como las sanciones por el incumplimiento de la normativa que plantea la misma.

Tomando en consideración lo que plantea la mencionada ley, en la actualidad los riesgos psicosociales se han convertido en una frase muy resonada pero que no ha sido tan estudiada, este es el caso como una condición que experimenta el trabajador en su relación con su medio laboral y con la sociedad que lo rodea. Es importante resaltar, que quizás por el poco tiempo que tienen estas leyes de prevención ante las enfermedades psicosociales en Venezuela, aun no se ha englobado totalmente dentro de todos los ámbitos, como es el caso de la educación. Lo podemos denotar en la situación que se presenta seguidamente.

El surgimiento de las Escuelas Bolivarianas, trajo consigo una cantidad de cambios que han sucedido de manera vertiginosa dentro del sistema educativo venezolano. La necesidad de una transformación surge como nuevo icono en vista de la generación de antivalores como: la enajenación, indolencia, falta de identidad nacionalista, deshonestidad, irresponsabilidad, entre otros. A su vez, trayendo como consecuencia los innumerables problemas sociales como: la delincuencia, embarazo a temprana edad, corrupción, miseria, drogadicción, alcoholismo, entre otros.

Sin embargo, la reforma realizada a nivel gerencial en lo que respecta a la planificación estratégica educativa, como es el caso de las Escuelas Bolivarianas, suelen por lo general acarrear una serie de problemas, cuando las supervisiones no son realizadas de forma idónea, consecutivas y no se aplican los correctivos necesarios. Se debe tener en cuenta que dichas consecuencias afectan directamente a toda la comunidad educativa y en sus efectos como en el caso que se expresa a continuación al personal docente.

Se inició una investigación desde el contexto de la Escuela Integral Bolivariana "Rafael Rangel" II, ubicada en la parroquia Temerla del Municipio Nirgua Estado Yaracuy; que es una institución donde se imparten clases en un horario de 7:30 a 03:30 pm. Se cuenta con un personal directivo, docente, administrativo y obrero acorde para un regular funcionamiento de la institución, salvo el caso de carecer de docente de cultura, Coordinador del PAE (Programa de Alimentación Escolar), Coordinador de Manos a la Siembra, orientador. Funciones que recaen sobre los docentes de aula; estos atienden pedagógicamente a los estudiantes, el 90% del horario establecido, el resto, con el apoyo de los docentes de informática y el especialista en deporte.

El personal en un 80% se traslada de la capital del municipio hasta la institución a primeras horas de la mañana recorriendo diariamente dos (2) horas de trayecto en transporte colectivo, con muy pocas opciones y encontrándose la vía en regular estado. La infraestructura de la institución se encuentra en condiciones deficientes. Careciendo de sistemas de ventilación; necesarios en

esta área geográfica donde las temperaturas son bastante elevadas sobre todo en horas del mediodía.

Los docentes que poseen más antigüedad sufren de enfermedades como tensión arterial, problemas con la cervical, columna vertebral, cansancio, y está comprobada la existencia de un caso de mononucleosis (sumado a un caso de una estudiante, se sospecha que a raíz del no tratamiento del agua dentro de la institución). Recientemente una docente solicitó su incapacidad a raíz de cansancio físico, faltando pocos años para su jubilación, y otra por problemas depresivos, entre otras.

Otro hecho no regular que ocurre, es que la institución no cuenta con recursos propios y es el personal docente el que debe asumir los gastos que se presentan en los diferentes eventos, así como también la dotación de insumos necesarios para el funcionamiento de la misma, además de incentivos de motivación a los estudiantes, y representantes, entre otros gastos. Es decir, son los docentes quienes hacen que la institución funcione. La escuela posee la particularidad de que ha arrojado cifras de inasistencias, reposos, y solicitudes de permisos del personal para la salida antes de la hora estipulada con mucha frecuencia. La comunidad posee gran descontento por esta causa, manifestándolo en reiteradas ocasiones. Alegando que esto incide de manera directa en el rendimiento escolar de los estudiantes.

Es evidente que el personal docente de la Escuela Integral Bolivariana "Rafael Rangel" II, están experimentando anomalías a consecuencia de la exposición de sobresaturación y malas condiciones en el lugar de trabajo convirtiéndose en factores que afectan directamente a la salud del personal. Se resalta que, el personal en ningún momento ha recibido información referente a la prevención de enfermedades psicosociales por parte del Ministerio de Educación.

Se trata entonces de reflexionar acerca de la vejación de los derechos de los profesionales de la educación que se han expuesto durante años sin ni siquiera expresar toda esta gama de irregularidades que les están afectando de manera irremediable e irreversible en muchos de los casos, dada su vocación y necesidad de trabajo. Ante tal situación se hace útil, necesario, e importante desarrollar esta investigación sobre la base de las siguientes interrogantes: ¿Cuáles estrategias gerenciales pudieran ayudar a minimizar los riesgos psicosociales en los docentes de la Escuela Integral Bolivariana Rural "Rafael Rangel" II del municipio Nirgua Estado Yaracuy?; ¿Cuáles son los riesgos psicosociales presentes en la escuela bolivariana en el Municipio Nirgua Estado Yaracuy?; ¿De qué manera se pudieran diseñar estrategias que pudieran lograr la minimización de los riesgos psicosociales presentes en la personal de la EIB.: "Rafael Rangel" II del Municipio Nirgua Estado Yaracuy?; ¿Qué pasaría al ejecutar estrategias gerenciales para minimizar los riesgos psicosociales presentes en las Escuelas Bolivarianas rurales

## Estrategias en la minimización de los riesgos psicosociales presentes en el personal docente de la Escuela Integral Bolivariana: “Rafael Rangel” II del municipio Nirgua Estado Yaracuy

del municipio Nirgua Estado Yaracuy? ; ¿Cómo se valorarían las estrategias Gerenciales puestas en práctica en la Escuela Integral Bolivariana Rural “ Rafael Rangel “II del municipio Nirgua Estado Yaracuy?

El efecto positivo sobre la acción de la investigación en el personal docente de la institución beneficiará de forma directa a al resto del personal; por la incidencia en unas mejores relaciones laborales, favoreciendo el clima organizacional Además que el mismo servirá de asesor hacia las posibles nuevas situaciones que se pueden presentar a futuro en la institución.

La acción de la investigación favorecerá la labor docente incidiendo en la mejora de su salud lo que producirá la reducción de permisos, reposos, licencias, entre otros. De esta forma, el estudiantado no interrumpirá las secuencias de sus actividades pedagógicas, obteniéndose una mejora en la calidad de la educación; y por ende fortalecerá desarrollo de la comunidad.

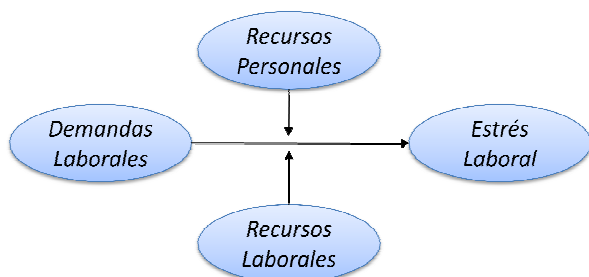
## 2. REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 Estrés laboral

Para Duran (2010) el estrés laboral “es un desequilibrio percibido entre las demandas laborales y la capacidad de control, aspiraciones de la persona y la realidad de sus condiciones de trabajo que generan y una reacción individual congruente con la percepción del estresor (es) laboral (es)” (p.76). Captando al estresor como agente tanto como externo como interno produciendo un choque entre ambos produciendo la condición estrés.

En la misma fuente se expresa que basados en Bresó (2008) y Dolan y otros. (2005) “se pueden indicar tres factores intervinientes en el Estrés Laboral (ver figura 1):

**Figura 1:** Factores que Intervienen en el estrés laboral



**Fuente:** Bresó (2008). El balance o desbalance de estos factores incidirá en el tipo y grado de estrés que una persona viva.

1. Recursos personales: refiere a las características del trabajador tales como habilidades, aspiraciones, necesidades, valores,

creencias de eficacia personal (autoeficacia), capacidad de control del medio (locus de control), entre otros aspectos.

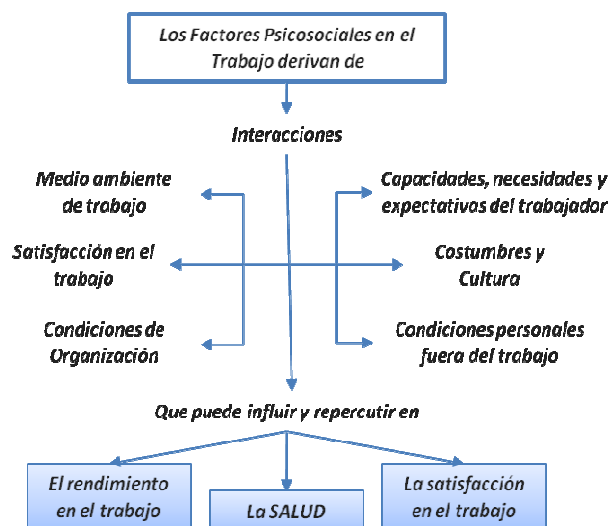
2. Recursos laborales: son las características del trabajo que reducen las demandas y sus costos asociados; y / o estimulan el crecimiento personal, el aprendizaje y la consecución de metas<sup>3</sup>. Demandas laborales: entendidas como las características del trabajo que requieren un esfuerzo físico y/o psicológico (mental y emocional) y por tanto tiene costos físicos y/o psicológicos” (p. 76, 77).

### 2.2 Factores psicosociales en el trabajo

Báez (2010) citó a la OIT (1986) quienes expresaron que “Los factores psicosociales en el trabajo consisten en interacciones entre el trabajo, su medio ambiente, la satisfacción en el trabajo y las condiciones de su organización, por una parte, y por la otra, las capacidades del trabajador, sus necesidades, su cultura y su situación personal fuera del trabajo, todo lo cual, a través de percepciones y experiencias, pueden influir en la salud y en el rendimiento y la satisfacción en el trabajo” (p.5)

Esta definición se refleja en la figura 2. El diagrama presenta un conjunto de factores humanos del medio ambiente de trabajo que están en continua interacción dinámica. El medio ambiente de trabajo, las tareas y los factores de organización son representativos de las condiciones de trabajo que nos ocupan. Las reacciones de los trabajadores dependen de sus habilidades, necesidades, expectativas, cultura y de su vida privada.

**Figura 2:** Los Factores Psicosociales en el trabajo



**Fuente:** Tomado de La OIT-OMS (1994). El diagrama presenta un conjunto de factores humanos del medio ambiente de trabajo que están en continua interacción dinámica.



Estos factores humanos pueden cambiar con el tiempo, para adaptarse entre otras causas. La interacción negativa entre las condiciones de trabajo y los factores humanos del trabajador pueden conducir a perturbaciones emocionales, problemas del comportamiento y cambios bioquímicos y neurohormonales que presentan riesgos adicionales de enfermedades mentales y físicas. Pueden también preverse efectos nocivos para la satisfacción y el rendimiento en el trabajo.

Una correspondencia óptima, por una parte, entre las capacidades y las limitaciones del individuo y por otra parte, las exigencias del trabajo y del medio ambiente, podría crear una situación psicosocial en el trabajo que tendría una influencia positiva sobre la salud, entre otras cosas.

### 2.3 Riesgos psicosocial

En Cuenca (1996) se cita la OIT (1987) donde se señala “la problemática de este concepto y lo calificaba como confuso y difícil de entender, dado que se refiere a las interacciones entre el trabajo, su medio ambiente, la satisfacción y las condiciones de la organización, por una parte, y por la otra las capacidades del trabajador, sus necesidades su cultura y su situación personal fuera del trabajo, todo lo cual a través de percepciones y experiencias, pueden influir en la salud, el rendimiento y la satisfacción en el trabajo (OIT,1987).

Siguiendo a, Cox y Griffiths (1996) quienes manifestaron al respecto lo siguiente:

Los riesgos psicosociales son aquellos aspectos del diseño de trabajo, de la organización, de la dirección y sus contextos sociales y organizacionales que tienen el potencial de causar

daño psicológico o físico. Los factores psicosociales de riesgo para la salud que se originan en la organización del trabajo y que generan respuestas de tipo fisiológico (reacciones neuroendocrinas), emocional (sentimientos de ansiedad, depresión, alienación, apatía, etc.), cognitivo (restricción de la percepción, de la habilidad para la concentración, la creatividad o la toma de decisiones, etc.) y conductual (abuso de alcohol, tabaco, drogas, violencia, asunción de riesgos innecesarios, entre otros.) que son conocidas popularmente como - estrés - y que pueden ser precursoras de enfermedad en ciertas circunstancias de intensidad, frecuencia y duración. (p.45)

Las consecuencias mencionadas por el autor recaen en el trabajador cuando el mismo no posee la preparación para prever las situaciones de amenaza a su salud, cayendo en el estado de crisis físico-mental.

Es importante conocer lo expresado por Báez (2010) “cuando los factores organizacionales y psicosociales de las empresas y organizaciones son disfuncionales, es decir, provocan respuestas de inadaptación, de tensión, respuestas psicofisiológicas de estrés pasan a ser factores psicosociales de riesgo o de estrés”. (p.8).

Lo que convierte la situación en un problema es la situación del entorno en conjunto con características individuales, generando el estrés, para luego desencadenar consecuencias de amenaza si no se toman los correctivos necesarios.

A este respecto, Trujillo y García (2007) mencionan que “ Los médicos y los sociólogos industriales que han estudiado las reacciones al estrés han encontrado cuatro síndromes, los cuales se acompañan de síntomas (lo que el paciente manifiesta) y de signos ( lo que el médico observa de forma objetiva). Tales reacciones son las siguientes” (p.33 ,32). Figura 3.

**Figura 3.** Reacciones al estrés



Continuación de la figura .3

<b>Alarma o Síndrome Depresivo o Hipocondríaco</b>	<b>Alarma o síndrome de sobreexcitación</b>	<b>Neurosis Funcionales</b>
Signos y síntomas	Signos y síntomas	Signos y síntomas
21. Apatía 22. Fatiga 23. Insomnio 24. Alteraciones de Apetito 25. Trastornos Menstruales 26. Dificultad de concentración 27. Miedo a Enfermar o Morir 28. Propensión a enfermedades o accidentes 29. Gritos 30. Trastornos sexuales 31. Hemorragias	10. Irritabilidad 11. Hipersensibilidad 12. Cambios emocionales 13. Agresividad 14. Insomnio 15. Taquicardia 16. Hiperventilación 17. Arritmia Cardiaca 18. Dolores en el pecho 19. Sudoración 20. Ansiedad	1. Jaquecas 2. Dolores de cabeza 3. Síndrome de Ménière 4. Síndrome Raynaud 5. Dolores de Cuello 6. Sensación de llenura estomacal 7. Amenorrea 8. Dolores de espalda 9. Dolores de pelvis

<b>Desordenes Psicosomáticos</b>		
<b>Alteraciones comunes e la consulta diaria, e las cuales la parte emocional juega u papel importante.</b>		
Signos y Síntomas		
Cardiovasculares	→	Enfermedad Coronario, Hipertensión arterial
Respiratorios-	→	Síndrome de hiperventilación, Asma bronquial
Gastrointestinales-	→	Úlceras pépticas, Colon irritable, colitis ulcerativa
Endocrinos	→	Diabetes, Hipertiroidismo, Obesidad.
Dermatológicos	→	Dermatitis
Sistema Nervioso	→	Cefaleas.

Fuente: Tomado de Trujillo y García (2007)

## 2.4 Estrategias para minimizar los riesgos psicosociales en docentes.

Debido al gran interés que está generando el estrés como una enfermedad laboral, muchos investigadores han centrado su atención hacia este tema llegando a generar diferentes enfoques sobre el mismo; los cuales son reseñados como fundamentos teóricos para la presente investigación debido a sus connotaciones filosóficas, psicológicas y sociológicas.

### 2.4.1 Modelo de Ajuste entre Individuo y Ambiente Laboral

En este modelo el estrés surgiría cuando se produce un desajuste en la interacción del individuo con el entorno. Según Cox (2000), citado por Parra (2001), establece que:

La noción de ajuste tiene dos componentes básicos: el grado en que las actitudes y capacidades de un trabajador satisfacen las demandas de su trabajo y el grado en que el ambiente de trabajo satisface las necesidades del trabajador, en particular, cuánto de sus conocimientos y capacidades puede ejercer la persona en su trabajo.(p.25).

La respuesta de estrés va a surgir según el individuo; se experimenta estrés cuando los individuos son incapaces de afrontar las demandas de la situación de trabajo por cualquier circunstancia que cause choque entre los factores inmersos en el sistema individuo-entorno. Es así entonces que, la noción de ajuste de la persona a su entorno se hace necesaria para controlar, manejar, y asimilar el estrés ocupacional.



### 2.4.2 Modelo de R. Karasek.

El Modelo de R. Karasek, citado Santos (2006), relaciona las exigencias y el control que podrían ejercer los trabajadores como método predictivo para identificar y modificar situaciones potenciales de estrés, especificando el autor que:

*Este modelo establece que: Modificando las necesidades del trabajo o logrando obtener el control sobre el se podría reducir la tensión y obtener niveles de autonomía., no puede predecir la manera en que cada persona va a reaccionar ante el estrés, la tensión psicológica es una función directamente proporcional de las exigencias laborales y el control sobre las situaciones se relaciona de manera inversa, la competencia laboral aumenta a medida que se aumentó el control sobre las situaciones (p.19).*

Para el modelo de Karasek, el control es un recurso para moderar las demandas del trabajo. Teniendo como principio que el estrés no va a depender de la cantidad de demandas sino de la capacidad que posea el individuo para superarlas.

### 3. ESTRUCTURANDO EL PLAN DE ACCIÓN

**Cuadro 4.** Plan de Acción.

Objetivo	Actividad	Recursos	Fecha	Responsables
<b>Informar a los docentes EIB.: “Rafael Rangel” II sobre la enfermedades psicosociales.</b>	Realización de charla sobre enfermedades ocupacionales	Carpetas, lápices, pancarta, marcadores, laminas, refrigerio, entre otros.	Lunes: 13-05-2013.	Representante de Barrio Adentro en la comunidad de Temerla
<b>Monitorear los aprendizajes.</b>	Seguimiento y control de puesta en práctica de lo aprendido.	Carpetas, materiales impresos, lapicero, cámara fotográfica.	Martes: 14-05-2013.	Prof. Lidis Aguilar
<b>Sensibilizar a los docentes para la prevención de enfermedades psicosociales</b>	Taller sobre enfermedades Psicosociales.	Globos, refrigerios, carpetas, trípticos, videobid, lápices, hojas blancas, cámara fotográfica, entre otros.	Miércoles: 15-05-2013	Prof. Especialista en orientación Argenis Rafael González en representación del NIBE y Prof. Lidis Aguilar.
<b>Monitorear los aprendizajes.</b>	Seguimiento y control de puesta en práctica de lo aprendido.	Carpetas, materiales impresos, lapicero, cámara fotográfica.	Jueves: 16-05-2013	Prof. Lidis Aguilar
<b>Realizar actividades recreativas con la finalidad de prevenir enfermedades psicosociales.</b>	Bailoterapia y compartir.	Equipo de sonido, globos, pancarta, pasapalos, bebidas, almuerzos (preparados en el lgar), toallas, cámara fotográfica.	Viernes: 17-05-2013	Especialista en Deporte: Prof. Dagni Alberto Canelón. Y colaboración de las Madres Procesadoras del Programa PAEB (Programa de Alimentación Bolivariano) en la preparación del almuerzo.

Fuente: elaboración propia.

### 4. ACCIONES EJECUTADAS EN LA INVESTIGACIÓN

En este punto se presenta y se describe el escenario donde se realizó esta investigación, de igual manera se especifica la planificación y descripción de las acciones realizadas, con el propósito de dar solución al objetivo de este trabajo. Las acciones

### 3.1 Objetivo General:

Diseñar una serie de actividades que permitan minimizar los riesgos psicosociales en los docente de la Escuela Integral bolivariana “Rafael Rangel” II ubicada en la parroquia temerla del municipio Nirgua Estado Yaracuy.

### 3.2 Objetivos Específicos:

- Informar a los docentes y resto del personal sobre la prevención de las enfermedades psicosociales
- Sensibilizar a los docentes para la prevención de enfermedades psicosociales.
- Monitorear lo aprendizajes ,
- Realizar actividades recreativas con la finalidad de prevenir enfermedades psicosociales.

Los objetivos se detallan en el cuadro 4, presente a continuación:

estuvieron dirigidas a informar, sensibilizar, formar y motivar a los docentes hacia el cambio de hábitos en función del logro de obtener una vida saludable y contrarrestar así los riesgos psicosociales a los cuales están expuestos en su ámbito laboral.

## **Estrategias en la minimización de los riesgos psicosociales presentes en el personal docente de la Escuela Integral Bolivariana: “Rafael Rangel” II del municipio Nirgua Estado Yaracuy**

En el mismo orden de ideas, sistematizar todas las actividades necesarias para dar a conocer y profundizar en el contexto educativo las ventajas que poseen los proyectos dirigidos hacia la solución de problemáticas reales, y hondando un poco más hasta conseguir el origen de las mismas, como es el caso de este trabajo de investigación. En esta parte, queda explícito como se planificó y se llevaron a cabo las acciones beneficiando y brindando alternativas de interés común, es decir que con el fin aminorar o prevenir las situaciones de riesgo presentados en los objetos de estudio.

Para dar inicio a las actuaciones se tomaron como ejes guías los objetivos específicos del Plan de Acción; esto objetivos representan los propósitos o metas a alcanzar en el desarrollo de la misma.

### **4.1 Informar a los docentes y resto del personal sobre la prevención de las enfermedades psicosociales**

En este momento de la investigación y tomando en cuenta las opciones consideradas por el personal hacia: lo que se quiere hacer, lo que se debe hacer, y lo que se tiene que hacer, para solventar las amenazas a la salud presentes dentro del ámbito laboral. El mencionado plan de acción se construye tomando las fortalezas dentro de la institución y los entes gubernamentales que cumplen funciones afines para la solución de problemáticas de este tipo;

En este caso: Barrio Adentro, de La Fundación Misión Barrio Adentro que es uno de los programas del Gobierno que forma parte del Sistema Público Nacional de Salud registrada el 22 de marzo del año 2006 según decreto presidencial N° 4382 y publicado en la Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela N° 38404 de fecha 23 de Marzo del mismo año y reimpresso en fecha 25 de Abril del corriente año 2006 en la Gaceta N° 345.636, quedando adscrita al Ministerio de Salud. Y NIBE (Centro Comunitario de Protección y de Bienestar Estudiantil) son instancias socioeducativas, adscritas a la División Zonal de Protección y Desarrollo Estudiantil, y cuya creación tiene como objetivo maximizar los recursos disponibles, planificar acciones y ejecutarlas partiendo del diagnóstico de necesidades de la población escolar que atiende así como la comunidad educativa.

Para el logro de este primer objetivo específico del plan de acción dirigido a la información-formación constante se estructuró el plan de acción en una semana desde el 13-05-13 al 17-05-13 la cual fue llamada “I Jornada de Salud Ocupacional en pro de la Prevención de las Enfermedades Psicosociales” realizada en la EIB.: “Rafael Rangel” ubicada en Temerla municipio Nirgua Edo. Yaracuy.

El día 13-05-13: Se realizó la apertura con un taller realizado por el doctor Pablo de Barrio Adentro, el mismo aportó información al personal sobre las amenazas ocupacionales a la salud a la cual están expuestos los docentes con las características específicas del

ámbito laboral de ser docente de aula de la institución tomada como objeto de estudio.

De la misma manera el profesional de medicina, también realizó sugerencias acerca de la prevención de estas situaciones, como corrección de malas posturas, higiene de la voz; todo esto acompañado de tips de relajación y cambios a hábitos saludables como ejercicios y alimentación sana.

La charla se desarrolló bajo un ambiente de orientación - información y de preguntas y respuestas. Los participantes se mostraron muy interesados por los temas abordados e identificados por las situaciones que desencadenan reacciones a la salud. La duración del taller fue de dos (2) hora cuarenta y cinco (45) minutos.

De esta manera, el objetivo de informar continúa ejecutándose durante toda la Jornada de Salud Ocupacional.

### **4.2 Actividades recreativas: una forma motivadora de prevenir enfermedades psicosociales.**

Para cumplir con el cuarto objetivo del Plan de Acción se realizó un encuentro recreativo el día 17-05-13: Se cumplió con el cierre de la programación de la Jornada, esta vez en la Posada Turística “Las Josefinas”, ubicada en la misma parroquia a unos cincuenta metros (50 Mts.) aproximadamente de la escuela, donde se encuentra una hermosa piscina que sirvió de escenario a las actividades realizadas. Se contó con la colaboración del docente especialista en deporte y Magíster en Procesos Didácticos Prof. Dagní Canelón para guiar la actividad.

Se inició con ejercicios de acondicionamiento muscular con la finalidad de evitar o prevenir el dolor de espalda haciendo ejercicio con dos fines: fortalecer la musculatura de la espalda, y así lograr que los músculos sean mucho más fuertes y mejorar la resistencia a la atrofia de los mismos. Se continuó con la bailoterapia, donde los docentes realizaron movimientos diversos bajo el sonido de un repertorio musical muy agradable, esto en busca de mejorar el flujo sanguíneo y prevenir enfermedades coronarias. Se finalizó con el compartir.

### **4.3 Los docentes se manifiestan luego de la actividad**

Según el personal de la institución fue muy original e innovadora, y jamás visto en ese ámbito por los participantes. Ellos expresaron estar agradecidos con ese día de relax y reconocimiento a su esfuerzo. Felicitaron a la investigadora y establecieron compromisos entre ellos de realizar actividades recreativas para el beneficio de su salud cuando las oportunidades se los permita. Esta actividad también afianzó la integración entre los participantes, pues en casos de que los docentes tuvieran diferencias entre ellos se obviaron estas actitudes. Todos compartieron de forma amena.

Fueron comunes los comentarios como: primera vez, que se hace algo especialmente para nosotros; necesitaba este relax; gracias a la UPEL y gracias a ti; en educación te enseñan con monotonía que uno (a) está en un último plano; entre otras.

## 5. DESENLACE DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación se inicia ante la preocupación de las características captadas en el personal docente de la EIB: "Rafael Rangel" II particulares de cada trabajador como adoptaban actitudes dogmáticas y autoritarias; hacían el trabajo rutinario, se apartaban de todo perfeccionamiento o mejoras de las tareas; poca participación en las actividades propias de su labor; comentaban estar interesados en abandonar la profesión; realizaban peticiones de traslado y comisiones de servicio. Todas estas situaciones acompañadas de sentido de culpa por haber fallado ante su profesión. Sumando a todo esto el rechazo de representantes y comunidad.

Se diseñan estrategias con la finalidad de minimizar los riesgos se diseñó un conjunto de actividades guiadas hacia la información-formación y recreación, para lograr la reflexión-acción-reflexión del personal con estas estrategias. Las mencionadas actividades se ejecutaron en forma de serie permitiendo el monitoreo constante para así, de esta manera lograr la consolidación de una nueva cultura laboral hacia una vida saludable de los profesionales de la educación de la institución.

Se valoraron las estrategias desarrolladas durante el "I Jornada de Salud Ocupacional" realizada en la EIB: "Rafael Rangel" II, a través de conversatorios y la observación directa hacia la continuidad de las actividades y se constató en primer lugar el agrado del personal ante los conocimientos y orientaciones adquiridas y según sus opiniones lo que ahora representa un arma preventiva en beneficio de su salud. En segundo lugar se encuentra el que aun después de de dos (2) semanas el personal docente realizaba ejercicios intercalados (de voz y de relajación y de postura) que en muchos de los casos incluyen a sus estudiantes; espacios personales, aprovechaban la colaboración de los docentes especialistas en el aula para leer, acudir al baño con más calma, o estirar las piernas en paseos cortos, y paradas activas, lo incorporaron en dinámicas en clases con los estudiantes, algunos de ellos con fondo musical.

Los profesionales de la educación son personas comprometidas, dedicadas, y se podría decir que desinteresadas pues las exigencias del medio no cubren en Venezuela así como en muchos países del mundo el esfuerzo que realizan para cumplir con sus funciones, no es justo el que se veten conocimientos e/o información que les pertenecen como derechos de validez internacional. La prevención de riesgos laborales debe cubrir no solo la empresa privada; es el estado, que debe dar el ejemplo a seguir en pro del bienestar del colectivo en riesgo de estas enfermedades. Y destapar esas cifras

escondidas que demuestran el abandono, descuido, y atropello de los derechos de los docentes en nuestro país. Porque es el profesional de la educación el que más sacrifica y al que menos se le reconocen sus méritos.

## 6. REFERENCIAS

Aguilar, L. (2017). Factores psicosociales como consecuencia de enfermedades laborales en las Escuelas Bolivarianas Rurales en Venezuela- Artículo en línea; [http://www.grupocieg.org/archivos\\_revista/Ed.%2028\(170-186\)-Aguilar%20Lidis-\\_articulo\\_id309.pdf](http://www.grupocieg.org/archivos_revista/Ed.%2028(170-186)-Aguilar%20Lidis-_articulo_id309.pdf)

Báez, C. (2010). Factores y riesgos psicosociales, formas, consecuencias, medidas y buenas prácticas. Tesis publicada, Universidad Autónoma de Madrid, España.

Bresó, E. (2008). Taller del Burnout al Engagement". Sistema de Estudios de Posgrado. Universidad de Costa Ric, Costa Rica: San José.

Cedeño, A. (2006). Caracterizar los Factores de Riesgos y su efecto en la salud de los operadores de Plata de la Estación Principal Morichal (EPM-1), al sur-oeste de la Ciudad de Maturín, Estado Monagas. Trabajo de grado (Especialización en Salud Ocupacional. Mención Medicina del Trabajo). Universidad Nacional Experimental, Guayana.

Cox, T. y Griffiths, A. (1996). Evaluación de los riesgos psicosociales en el trabajo. Manual de Psicología de la Salud. USA.

Cuenca, R. (1996). Introducción a los riesgos laborales de naturaleza Psicosocial. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el trabajo. España: Madrid.

Dolan, S. García, S. y Díez, M. (2005). Autoestima, estrés y trabajo. España.

Durán, M. (2010). Bienestar Psicológico: el Estrés y la Calidad de Vida en el Contexto Laboral. Tesis a grado, Universidad Estatal a Distancia, Costa Rica.

González, E. (2009). Diseño de un SISTEMA DE Vigilancia Epidemiológica de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Ocupacionales. Caso Empresa Metalmecánica Cinco, C.A. Barcelona Estado Anzoátegui. Tesis a posgrado, Universidad Nacional de Guayana, Venezuela.

Karasek, R, T Theorell. (1990). . Healthy Work, Stress, Productivity and the Reconstruction of Working Life. Nueva York, USA.

OIT (1986). Factores psicosociales en el trabajo: reconocimiento y control. Ginebra. [Informe en línea] Serie 56. Seguridad, higiene y

medicina en el trabajo .Disponible  
: [http://biblioteca.uces.edu.ar/MEDIA/ED-OCS/FAC-TORES\\_Texto.pdf](http://biblioteca.uces.edu.ar/MEDIA/ED-OCS/FAC-TORES_Texto.pdf). [Consultada: 2012, diciembre 10]

OIT (1998). *Enciclopedia de salud y seguridad en el trabajo*. Gestión editorial Chantal Dufresne, BA. [Documento en línea] Disponible en [http://www.bvsst.org.ve/documentos/portada/REFDD03/enciclopedia\\_salud.pdf](http://www.bvsst.org.ve/documentos/portada/REFDD03/enciclopedia_salud.pdf). [consulta 2013, enero 21].

OIT (2010). *Lista de enfermedades profesionales de la OIT*. [Conferencia en línea]. Disponible: [http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/@ed\\_protect/@protrav/@safe-work-/documents/publication/wcms\\_125164.pdf](http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/@ed_protect/@protrav/@safe-work-/documents/publication/wcms_125164.pdf). [Consultada: 2012, enero 20]

OMS (1948). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*. [Informe en línea] Disponible en: [http://www.who.int/gb/bd/PDF/bd46/s-bd46\\_p2.pdf](http://www.who.int/gb/bd/PDF/bd46/s-bd46_p2.pdf). [Consulta: 2013, enero 10].

OMS (2010) *Entornos Laborales Saludables: Fundamentos y Modelo de la OMS. Contextualización, Prácticas y Literatura de Apoyo*.

Parra, M. (2001). *Salud Mental y Trabajo. Monografías de Gestión en Psiquiatría y Salud Mental*. Universidad de Santiago. Chile. Disponible: <http://www.psiquiatriasur.cl/portal/uploads/saludmentaltrabajo.pdf>. [Consultada: 2012, febrero, 14]

Trujillo, C. y García, C. (2007) *Impacto del Estrés Laborar en la Institución Financiera FAVI de la Universidad Tecnológica de Pereira*. Universidad Tecnológica de Pereira, Tesis a grado, España.